

Литература

1. *Гиринская Ю. А., Кухтова Н. В., Мельник Е. В., Савицкий В. Г.* Когнитивная сфера спортсмена (теория и практика) : методические рекомендации. Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2018. 75 с.

References

1. *Girinskaya Yu. A., Kukhtova N. V., Melnik E. V., Savitsky V. G.* Cognitive sphere of an athlete (theory and practice): methodological recommendations. Vitebsk : VSU named after P. M. Masharov, 2018. 75 p.

УДК 159.923.5

В. А. Зирин, А. А. Ключко

Психологический портрет юношей и девушек высокой квалификации в спортивных бальных танцах

В данной статье рассматриваются проявления психологического «портрета» юношей и девушек высокой квалификации, занимающихся спортивно-бальными танцами. В результате проведенного исследования было выявлено, что как юноши, так и девушки обладают схожими психологическими характеристиками, позволяющими добиваться высоких результатов в танцевальном спорте.

Ключевые слова: психологический «портрет», положительные и отрицательные качества, межличностные отношения, процесс познания, спортивно-бальные танцы, танцевальный спорт.

V. Zirin, A. Klochko

Psychological portrait of boys and girls of high qualification in sport-ballroom dancing

The article discusses the manifestations of the psychological portrait of highly qualified young men and women engaged in sports and ballroom dancing. As a result of the study, it was revealed that both boys and girls

have similar psychological characteristics that allow them to achieve high results in dance sports.

Keywords: psychological portrait, positive and negative qualities, interpersonal relationships, learning process, sport-ballroom dancing, dance sports.

Процесс познания одного человека другим играет важную роль в межличностных отношениях людей. Он происходит на основе построения ими субъективного образа-представления своего партнера по общению. Данный образ-представление о субъекте восприятия строится на тех качествах, которые человек выделяет в своем партнере с физической точки зрения (его объектные качества, такие как рост, пол, тип фигуры, какие-либо выделяющиеся элементы внешности), а также с личностной точки зрения (субъективные качества). В связи с этим образ партнера представляет собой совокупность представлений о способностях, характере, темпераменте, потребностях и интересах воспринимаемого субъекта. На процесс познания людьми друг друга влияют как особенности объекта и субъекта, так и сама ситуация познания [1].

Процесс познания завершается формированием образа-представления. При этом на восприятие партнера по общению оказывают влияние его физические (объектные) качества (рост, пол, фигура, элементы внешности и т. д.), личностные качества (с точки зрения субъектных качеств), а также эмоциональный компонент (то, какие чувства вызывает у субъекта восприятия тот или иной человек). В результате синтеза всех вышеперечисленных составляющих у человека формируется психологический портрет партнера по общению.

В качестве компонентов, лежащих в основе создания психологического портрета, в нашей работе мы остановимся на изучении следующих характеристик: восприятие психологических проявлений биологического пола партнера; положительные и отрицательные качества (личностные качества, особенности мотивации, физическая подготовленность для занятий танцевальной деятельностью, коммуникативные характеристики и т. п.) и эмоциональная окраска образа партнера.

Цель исследования: изучение составляющих психологического портрета у танцоров высокой квалификации в спортивных балльных танцах.

В исследовании приняли участие 50 танцоров (25 юношей и 25 девушек) в возрасте от 16 до 20 лет, имеющих звания МС, КМС и I взрослый разряды, стаж совместных выступлений — в среднем 2,5 года.

Методы исследования.

1. Анализ литературных источников.
2. Опросные методы (анкетирование).
3. Тестовые методы (исследование гендерных стереотипов О.Л. Кустовой).
4. Методы статистической обработки данных.

Результаты исследования. Обратимся к результатам, полученным по методике исследования гендерных стереотипов О.Л. Кустовой, которая содержит перечень 37 качеств: маскулинных, феминных и андрогинных. Танцорам предлагалось оценить своего партнера по степени выраженности этих качеств.

Исследование показало, что все пары, принявшие участие в исследовании, можно разбить на три группы. В первой партнеры воспринимают своих партнерш феминными, а партнерши воспринимают партнеров как андрогинных (47 % пар). Ко второй группе относятся танцоры, воспринимающие друг друга андрогинными (40 %). Третью группу составили танцоры-юноши, которые видят в партнерше маскулинные черты, а танцоры-девушки воспринимают своих партнеров как андрогинных (13 %).

Сопоставляя результаты двух методик, необходимо отметить, что больше половины юношей (53 %) оценивают себя как маскулинных, но девушки в то же время воспринимают их с андрогинными чертами. У трети девушек результаты самооценки гендерных характеристик и оценки их партнерами совпали с биологическим полом. В свою очередь, 40 % девушек их партнеры воспринимают как андрогинных. Данные результаты могут свидетельствовать о том, что для лучшего восприятия, понимания и установления эмоционального контакта со своим партнером в процессе совместной спортивной деятельности юноши проявляют андрогинные качества (эмпатия,

готовность к диалогу, стремление к пониманию своей партнерши, уступчивость в каких-то вопросах).

Для изучения особенностей построения образа партнера и его психологического портрета нами была разработана анкета. В ней содержались вопросы, позволяющие выявить качества партнера, положительные и отрицательные факторы, влияющие на взаимопонимание и эффективное взаимодействие в паре танцоров высокой квалификации.

Для выявления восприятия образа партнера мы просили танцоров указать по пять положительных и отрицательных качеств их партнеров. Отметим, что было указано больше положительных качеств, чем отрицательных (247 против 51). Полученные характеристики мы распределили по четырем группам: «черты характера» (ЧХ), например «ответственность», «пунктуальность»; «коммуникативные качества» (КК), например «бесконфликтность», «отзывчивость»; «спортивные характеристики» (СХ), например «хорошая физическая подготовленность» и «внешние факторы» (ВФ), например «хорошее материальное обеспечение» (табл. 1).

Таблица 1

**Качества партнера по взаимной оценке танцоров
(частота упоминания)**

Выборка	Личностные качества партнера									
	Положительные					Отрицательные				Нет претензий
	ЧХ	КК	СХ	ВФ	Итого	ЧХ	КК	ВФ	Итого	
Девушки	47	25	32	21	125	6	6	8	20	7
Юноши	58	37	22	5	122	14	7	10	31	9
Итого	105	62	54	26	247	20	13	18	51	16

Из данных таблицы видно, что танцоры высокой квалификации среди положительных качеств своего партнера прежде всего единодушно упоминают «черты характера» (47 уп. у девушек и 58 — у юношей): «ответственность» (25), «желание развиваться» (20) и «пунктуальность» (12). Далее имеются гендерные различия. Девушки делают акцент на «спортивных характеристиках» (32) и «коммуникативных качествах» (25) партнера, а юноши, наобо-

рот (КК — 37, СХ — 22). Положительными коммуникативными качествами своих партнерш юноши назвали «сотрудничество», «коммуникабельность», «отзывчивость», «корректность в общении». Девушки, в свою очередь, «самоотдачу», «чувство юмора», «готовность к диалогу», «опору». К внешним факторам танцоры обоих полов отнесли такие качества, как «материальная обеспеченность», «внешняя красота», «образованность», при этом девушки их упоминают в четыре раза чаще, чем юноши.

Рассмотрим результаты оценки партнерами отрицательных качеств друг друга. Юноши чаще всего упоминают «черты характера» (20 уп.): «пассивность в принятии решений» (5 уп.), «эмоциональная нестабильность» (3 уп.), «вспыльчивость» (3 уп.). Девушки, оценивая своих партнеров, в совокупности привели меньше отрицательных характеристик, чем юноши (20 уп. против 31). Стоит отметить, что почти треть всех танцоров (32 %) не указали ни одного отрицательного качества своего партнера, что может свидетельствовать об удовлетворенности совместной танцевальной деятельностью и сложившимися межличностными отношениями внутри пары.

Для выявления статистически значимых гендерных различий в оценке качеств танцорами своих партнеров нами был рассчитан критерий хи-квадрат Пирсона, значение которого составило $\chi^2 = 18,623$ (ст. свободы – 7, критическое значение при уровне значимости $p = 0,01$ составляет 18,475). Это свидетельствует о наличии статистически значимых различий.

Таким образом, в основу психологического портрета танцоров высокой квалификации легли следующие составляющие: проявления андрогинии в поведении и такие черты характера, как «ответственность», «желание развиваться», «пунктуальность», «коммуникабельность» и «отзывчивость». Эти самые качества и позволяют спортсменам достигнуть высоких результатов в танцевальном спорте.

Литература

1. Зирин В. А., Натарева О. В. Проявления психологического пола у юношей и девушек высокой квалификации в спортивно-бальных тан-

цах // Психология спорта: актуальные вызовы и путь развития : материалы науч.-практ. конф. с международ. участием. М. : Буки Веди, 2018. С. 74–76.

References

1. *Zirin V. A., Natarova O. V. Manifestations of psychological gender in highly qualified young men and women in sports and ballroom dancing // Psychology of sports: current challenges and development path : materials of the scientific and practical conference with international participation. M. : Buki Vedi, 2018. P. 74–76.*

УДК 159.922.6

В. Д. Иванова, Г. И. Семёнова

Влияние пандемии на показатели стресс-индекса женщин пожилого возраста, занимающихся фитнесом

В статье представлены результаты влияния режима самоизоляции на общее состояние организма женщин пожилого возраста. Выявлено, что активная двигательная деятельность позволяет снизить негативное влияние вынужденной изоляции в сложных условиях в связи с COVID-19 на функциональное состояние женщин пожилого возраста.

Ключевые слова: пандемия, стресс-индекс, стресс, фитнес.

V. Ivanova, G. Semenova

Impact of the pandemic on the stress index of older women engaged in fitness

The article presents the results of the influence of the self-isolation regime on the general state of the body of elderly women. It was revealed that active motor activity allows to reduce the negative impact of isolation in difficult conditions due to COVID-19 on the functional state of elderly women.

Keywords: pandemic, stress index, stress, fitness.